



Утверждаю

Директор МБОУ ЕС

Донцов Д.В.

МЕНЮ
на 22.05.2024
7-11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Стоимость		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I		Se	F
ЗАВТРАК																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	6,74	35,20	221,52	0,06		1,36	0,44	133,30	0,00	15,72			45,00				22,11
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,10	0,86	11,68	0,00	5,80			8,24				1,95
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,06		0,14	0,71	186,49	0,06	7,00			100,00				31,39
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	0,30	34,00	0,00	13,00			0,00				25,44
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,03		0,00	0,97	34,84	0,10	7,66			74,50				8,78
ОБЕД																			
Салат "Икра свекольная"	60	1,07	1,27	6,10	40,16	0,02		7,46	0,93	24,20	0,00	13,91			28,76				7,38
Суп картофельный с фасолью	200	9,44	7,68	22,96	200,80	0,20		14,26	2,12	47,56	0,00	16,00			42,08				19,91
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,02	0,06	2,08	0,30	133,79	0,04	7,20	0,12	44,30	75,88	0	0	0,01	73,66
Картофель отварной	180	6,59	6,84	52,96	300,42	0,40		64,80	2,93	35,01	0,02	74,52			187,92				42,38
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,00		0,00	0,06	10,52	0,00	2,20			0,00				6,96
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,60	0,08		0,00	0,76	9,20	0,00	0,00			0,00				5,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	0,02		0,00	0,62	4,60	0,00	5,00			21,20				2,40
ПОЛДНИК																			
Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,13	0,00	0,28	0,43	31,58	0,02	4,04	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00

Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,10	0,86	11,68	0,00	5,80			8,24			1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	0,30	34,00	0,00	13,00			0,00			25,44

12-17 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины и минералы, мг											Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Fe	Ca	A	Mg	D	K	P	I	

ЗАВТРАК

Каша жидкая молочная рисовая	220	5,72	7,41	38,72	243,67	0,07		1,50	0,48	146,63	0,00	17,29			49,50			24,32
Бутерброд с маслом (батон/масло/сыр)	70	7,77	13,21	20,73	234,21	0,06		0,14	0,71	186,49	0,06	7,00			100,00			31,39
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,10	0,86	11,68	0,00	5,80			8,24			1,95
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	0,30	34,00	0,00	13,00			0,00			25,44
Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,03		0,00	0,97	34,84	0,10	7,66			74,50			8,78

ОБЕД

Суп картофельный с фасолью	250	11,80	9,60	28,70	251,00	0,25		17,83	2,65	59,45	0,00	20,00			52,60			24,88	
Куриное филе в сырном соусе	100	27,28	8,27	2,52	194,86	0,02	0,06	2,08	0,30	133,79	0,04	7,20	0,12	44,30	75,88	0	0	0,01	73,66
Картофель отварной	200	7,32	7,60	58,84	333,80	0,44		72,00	3,26	38,90	0,02	82,80			208,80			47,09	
Кисель	200	3,00	0,00	182,00	740,00	0,00		0,00	0,06	10,52	0,00	2,20			0,00			6,96	
Салат "Икра свекольная"	100	1,79	2,12	10,16	66,93	0,03		12,43	1,55	40,33	0,00	23,19			47,93			12,29	
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12		0,00	1,14	13,80	0,00	0,00			0,00			7,80	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03		0,00	0,93	6,90	0,00	7,50			31,80			3,60	

ПОЛДНИК

Сочень с творогом	60	5,12	4,76	17,66	135,32	0,13	0,00	0,28	0,43	31,58	0,02	4,04	0,00	0,00	0,00	0	0	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00		0,10	0,86	11,68	0,00	5,80			8,24			1,95	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04		60,00	0,30	34,00	0,00	13,00			0,00			25,44	